

ENTRAINEMENT

NIVEAU « *Loisir & Perfectionnement* »

Séance : Nage (29 janvier 2014, Saint Gildas)

Thème : Nage (Palmage statique)

Objectif de cette séance : j'élimine le chocolat que j'ai mangé pendant les fêtes !

Responsable : Dominique

Échauffement : 200 m nage libre

NAGE + PLANCHE

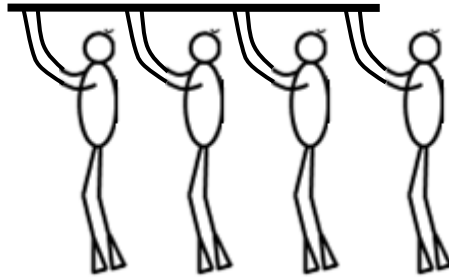
- 200 mètres avec les palmes
- 200 mètres : 25 mètres rapide, 25 mètres lent
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres :
- 200 mètres : costal (sur le côté), on change tous les 50 mètres
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres : planche à la verticale
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 200 mètres : planche entre les jambes avec le masque et le tuba
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

NAGE EN BINÔME

- 200 mètres : tractage avec bras et jambes (changement tous les 50 mètres)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 400 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (en binôme)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

SUSTENTATION

- Récupération entre chaque sustentation 40 secondes, puis 1 minute, *etc.* (on double le temps de la sustentation)
- Sustentation puis augmentation de la vitesse de palmage pour sortir le torse (les bras en l'air)
- Sustentation avec passage de témoin (Dominique chante : « *Du rhum, des femmes* » by le Soldat Louis) ⇒ Apprendre les paroles par cœur
- Sustentation en groupe (avec une barre maintenue horizontale) 20 secondes, puis 30 secondes, puis 40 secondes, puis 1 minute



APNÉE EXPIRATOIRE

- Apnée expiratoire en groupe (avec la barre maintenue à la surface de l'eau)
- Apnée expiratoire en se posant au fond
- Apnée expiratoire avec vidage du masque
- Apnée expiratoire avec remise en place des palmes
- Apnée expiratoire, puis déplacement horizontal

JEUX

Prendre une planche, s'asseoir dessus et se mouvoir avec les bras (pour se réchauffer).

CHANSON

Du rhum, des femmes By Soldat Louis

{Refrain :}

Du rhum, des femmes et d'la bière nom de dieu
Un accordéon pour valser tant qu'on veut
Du rhum des femmes c'est ça qui rend heureux
Le diable nous emporte on n'a rien trouvé de mieux
Oh oh oh oh on n'a rien trouvé de mieux

Helo! Cap'taine fait briller tes galons
Et reste bien au chaud quand on gèle sur le pont
Nous c'est notre peine qui nous coule sur le front
Alors tient bien les rênes tu connais la chanson
{au Refrain}

Ça fait une paye qu'on n'a pas touché terre
Et même une paye qu'on s'est fait des gonesses en poster
Tant pis pour celle qui s'pointera la première
J'lui démonte la passerelle, la cale, la dunette arrière
{au Refrain}

Tout est gravé quelque part sur ma peau
Tellement que j'en ai les bras comme des romans photos
Blessure de guerre, cul d'bouteille, coup de couteau
Tant qu'y aura des comptoirs on aura des héros
{au Refrain}

Trois mille du cap et des fois c'est les glandes
Quand t'as le cœur qui dérape, t'as les tripes qui fermentent
J'essaie de penser au claqué aux filles qui s'impatientent
Pas au bateau qui craque entre deux déferlantes
{au Refrain, 2x}